घडवू सुयोग्य दृष्टिकोन



दीपा चारी आणि वंदना नानल

घडवू सुयोग्य दृष्टिकोन

"घडवू सुयोग्य दृष्टिकोन" ची संकल्पना

आयुष्यात रोज नवनवीन आव्हाने समोर येतात, होय ना?

कधी कोणी तुमचा निर्णय वा तुमची निवड, तुमच्या लिंगाच्या आधारे गृहीत धरली आहे का?
इतरांच्या प्रतिक्रियांमुळे तुम्ही कधी स्वतःच्या क्षमतेवर शंका घेतली आहे का?
तुमच्या वर्गसोबत्यांना तुमच्यापेक्षा जास्त माहिती आणि आत्मविश्वास आहे, असे तुम्हाला कधी वाटते का?
काळजी करू नका, तुमच्याप्रमाणेच अनेकांना यासारखी आव्हाने भेडसावतात.

अशा आव्हानांवर मात करण्यासाठी पहिले पाऊल म्हणजे जागरूकता – स्वत:मध्ये आणि सभोवतालच्या लोकांमध्ये न्यूनगंड, जाणते–अजाणतेपणी बनलेले पूर्वग्रह/भेदभाव याविषयी जागरूकता.

"घडवू सुयोग्य दृष्टिकोन" ह्या पुस्तकात काही सामान्य प्रसंगांचे वर्णन व्यंगचित्राच्या माध्यमातून केले आहे – उदाहरणार्थ, न्यूनगंड/आत्म–संदेह (imposter syndrome), अंतर्निहित पूर्वग्रह (implicit bias), सूक्ष्म आक्रोश (microagressions, म्हणजे पूर्वग्रहामुळे अजाणतेपणी एखाद्याला नाउमेद करणे /मानसिक खच्चीकरण करणे). ह्यातील काही प्रसंग परिचित असतील तर काही नवीन… ह्या गोष्टी वाचताना तुम्ही स्वतःच्या मनात डोकावून बघा आणि आसपासच्या व्यक्तींचे निरीक्षण करा. स्वतःमध्ये किंवा आजूबाजूला अशा काही प्रवृत्ती आढळतात का ते पहा.

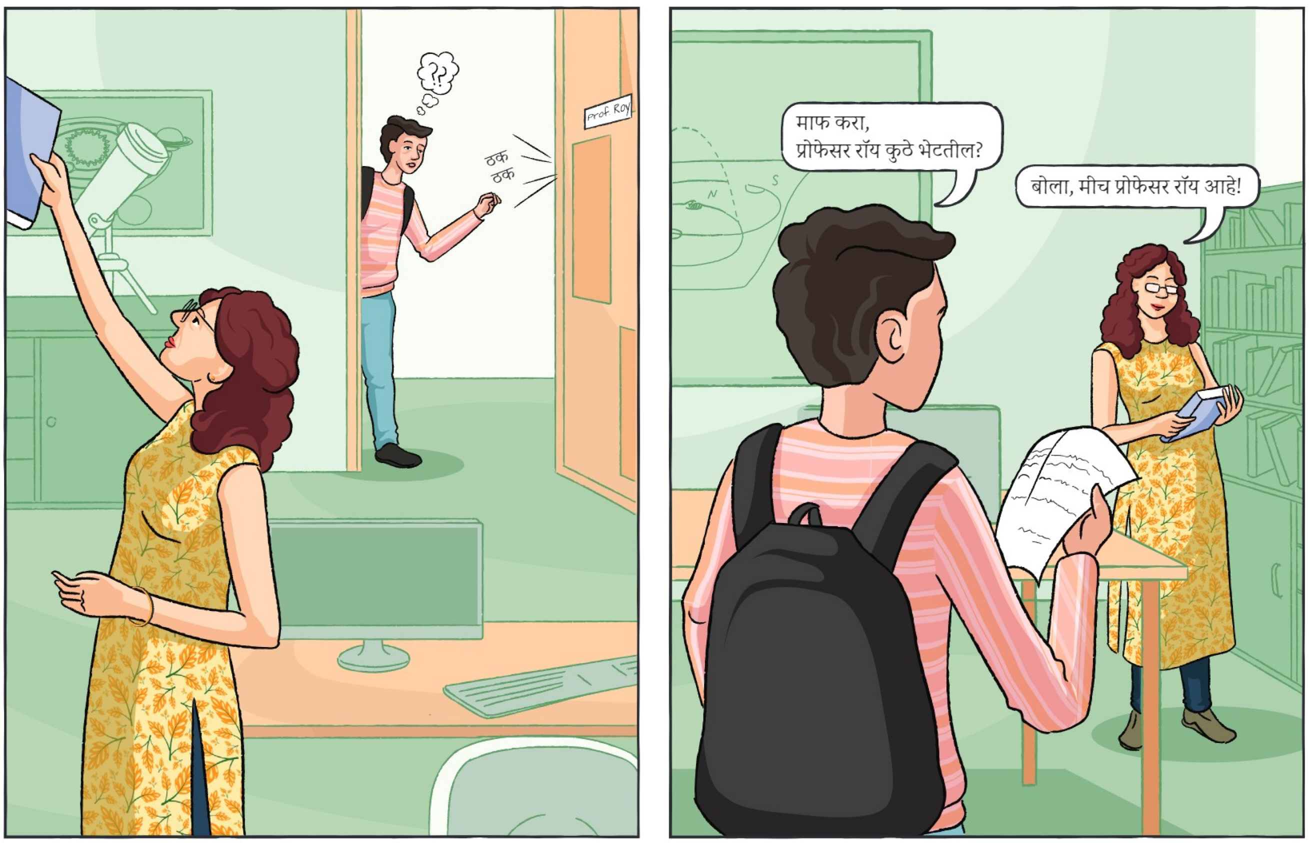
अशा गोष्टींचा काय परिणाम होऊ शकतो? यासारख्या घटना एखाद्याच्या प्रगतीत खीळ घालू शकतील का? अशा आव्हानांचा सामना कसा करता येईल? ह्याचा विचार करा.

हे पुस्तक प्रामुख्याने विज्ञान विषयातील पदवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी लिहिले आहे. टाटा मूलभूत संशोधन संस्थेच्या *विज्ञान विदुषी (Physics)* कार्यक्रमांतर्गत इंटरॅक्टिव कार्यशाळेतून आणि Gender in Physics Working Group (GIPWG) च्या कार्यक्रमातून या पुस्तकाची कल्पना आकारास आली.

ह्या गोष्टी न्यूनगंडांवर मात करण्यास तसेच पूर्वग्रह दूर करण्यास मार्गदर्शन करतील, आणि परिणामी सकारात्मक व सर्वसमावेशी वातावरण बनवण्यास पोषक ठरतील, अशी आम्ही आशा करतो….

दीपा चारी आणि वंदना नानल

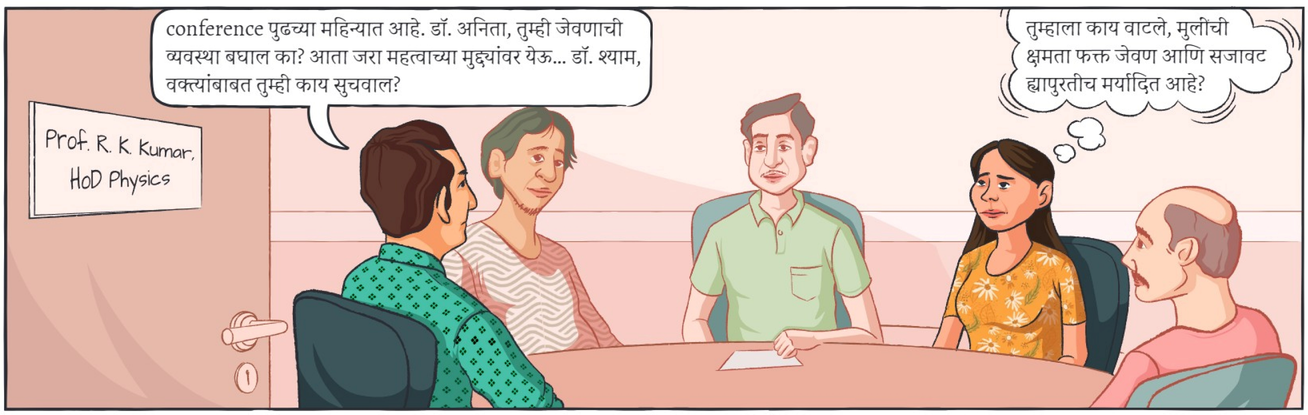
प्रोफेसर म्हणून मनात ठसलेली प्रतिमा...

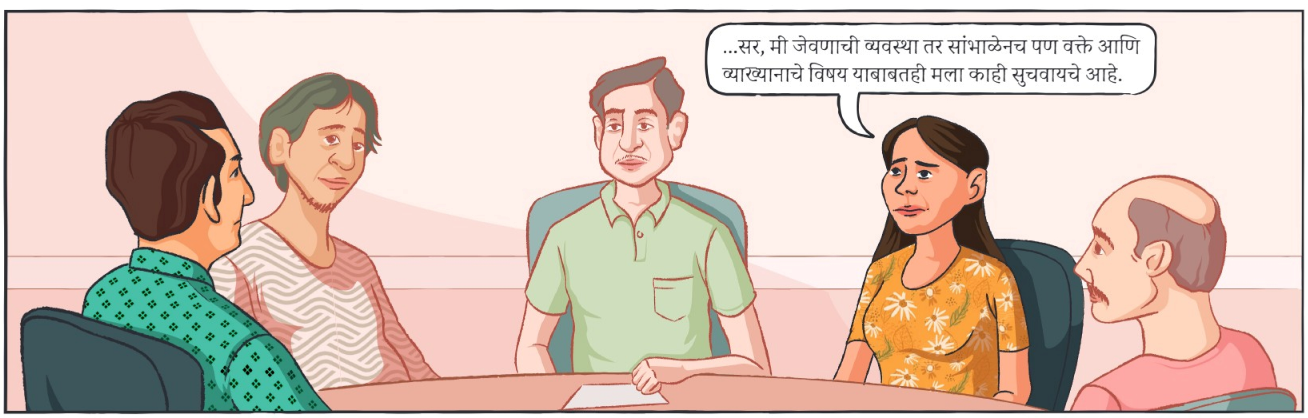


...प्रोफेसर म्हणून मनात ठसलेली प्रतिमा



प्रचलित समजुती बदलताना...





...प्रचलित समजुती बदलताना



पूर्वग्रहामुळे तुम्ही पेचात सापडू शकता...



...पूर्वग्रहामुळे तुम्ही पेचात सापडू शकता

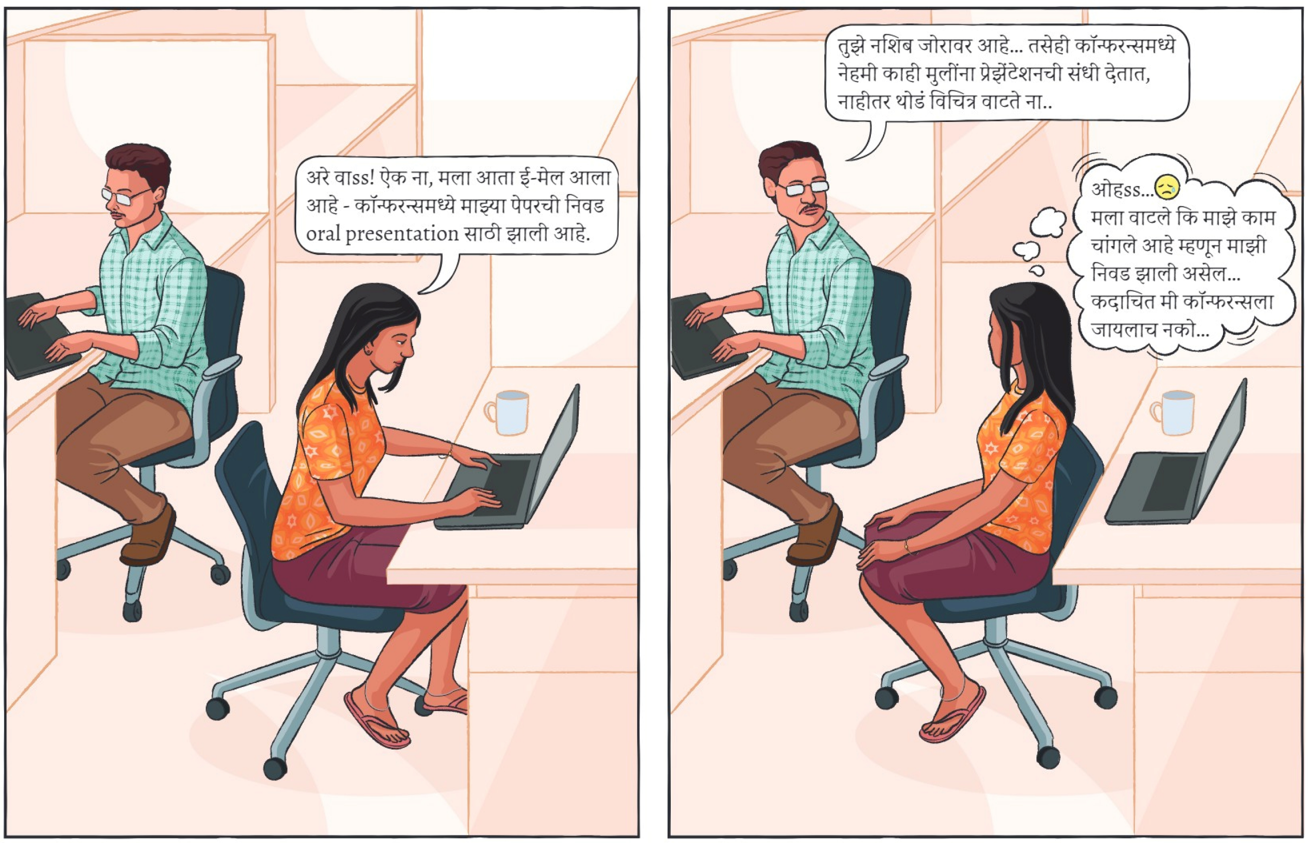




वैयक्तिक आणि व्यावसायिक मर्यादा सांभाळा...



...संवेदनहीन प्रतिक्रिया नाउमेद करू शकतात



मनात दडलेली भीती...


काय म्हणतेस?
..मला वाटते कि माझ्याशिवाय सगळ्यांना पीएच.डी. बाबतचे सर्व तपशील माहीत आहेत. माझे मार्क इतरांसारखेच आहेत, पण तरी वाटते की मी मागे पडले आहे. मी अपयशी ठरेन की काय अशी भीती वाटते...

...मनात दडलेली भीती


मुकुल, जर तू कामात नसशील तर माझ्या ऑफिसमध्ये येशील का?
बापरे... काय झाले असावे? माझ्या हातून काही चूक झाली का?
हो मॅडम, येतो.

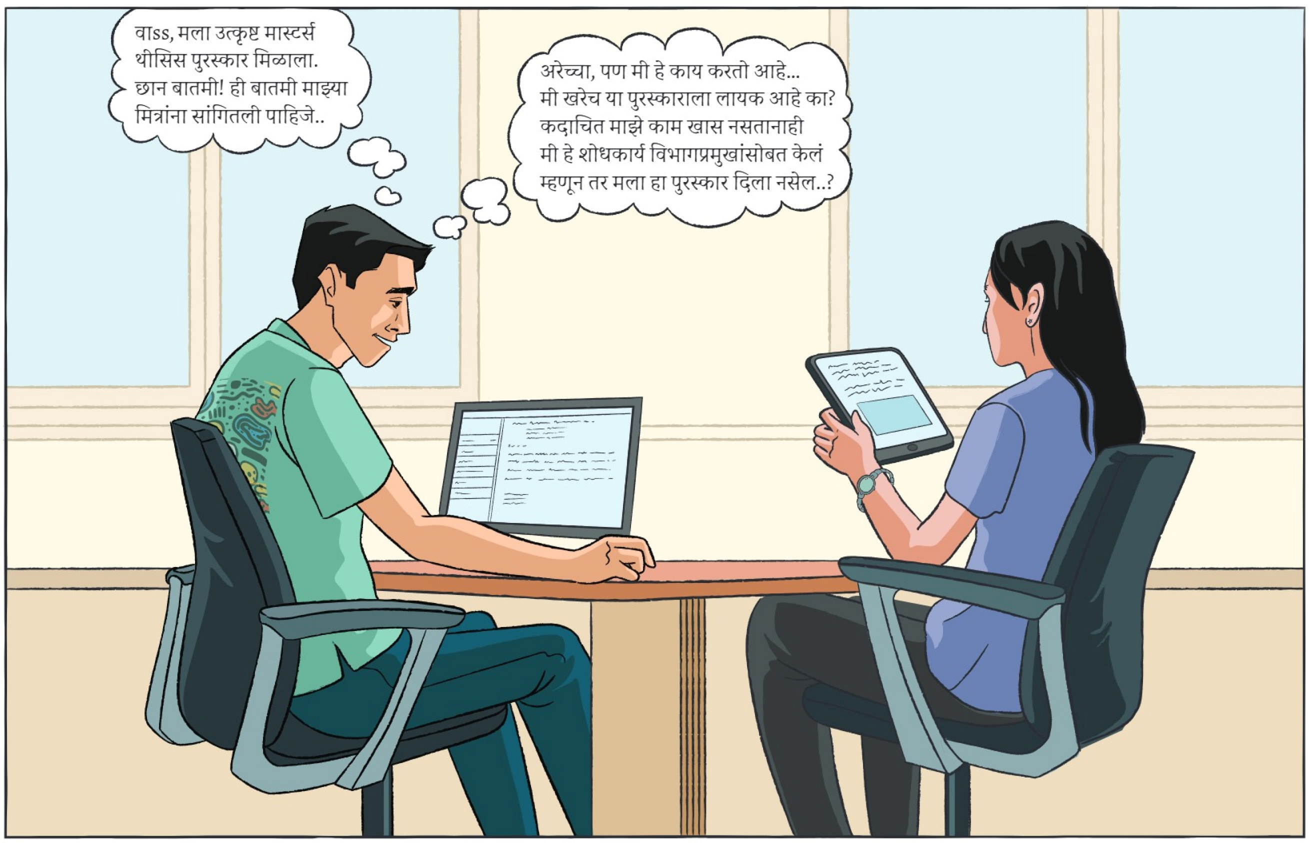

ये मुकुल, तुला आपल्या पेपरची समीक्षणे दाखवायची होती. समीक्षकांना पेपर खूप आवडला आहे. शाबास, छान काम केलेस!
हुश्श... मी तर जाम घाबरलो होतो, मॅडमना माझ्यासारख्या सामान्य मुलाला पीएच.डी. साठी निवडल्याचा पश्चाताप होतोय की काय म्हणून!
Prof. Sayed

स्वतःला कमी लेखू नका...


प्रिया, आशा, मला आत्ता समजले की बायोफिजिक्स विषयात एक समर स्कूल होणार आहे. तुम्हा दोघींना हा विषय आवडतो, तेव्हा जरूर अर्ज करा. स्पर्धा कठीण असणार आहे, म्हणून व्यवस्थित पूर्वतयारी करून सविस्तर अर्ज करा.
Prof. Sally D'souzza | PhD Physics


मला वाटते कि प्रोफेसर सॅलींच्या मते फक्त तू समर स्कूलसाठी पात्र आहेस. त्यांनी केवळ माझे मन राखण्यासाठी मला अर्ज करण्यास सांगितले असावे.
तू विनाकारण फार नकारार्थी विचार करत आहेस.

...सतत न्यूनगंड बाळगणे प्रगतीस बाधक ठरेल



आव्हानांना सामोरे जा...


पुढच्या आठवड्यात आपल्या प्रयोगशाळेस काही शिक्षक भेट देतील. नीरजा, तू आपल्या प्रयोगशाळेबद्दल ३० मिनिटांचे प्रेझेंटेशन देशील का?


बाप रे, हे तर जोखमीचे काम आहे. मला नविन उपकरणांची नीट माहिती नाही असे त्यांना वाटले तर...?
मॅडम, मला नाही वाटत की मी व्यवस्थित प्रेझेंटेशन करू शकेन, हे काम दुसरे कोणी केले तर चालेल का?

...लक्षित कार्यक्रम आणि हस्तक्षेप आवश्यक आहे



न्यूनगंडावर मात करूया...





विचार–विमर्श

काही गोष्टी तुम्ही कॉलेज/कार्यालयामध्ये अनुभवलेल्या प्रसंगाशी मिळत्याजुळत्या वाटल्या का?

या सुप्त प्रवृत्ती आणि त्यांचा आपल्या जीवनावर होणारा परिणाम जरा सविस्तर रित्या समजून घेऊया.

न्यूनगंड/आत्म–संदेह (Imposter syndrome) ही भावना स्वतःच्या आणि इतरांच्या यशापयशाचे मोजमाप वेगळ्या पद्धतीने करण्याशी निगडीत आहे. न्यूनगंडामुळे आपण इतरांपेक्षा कमी सक्षम आहोत असा गैरसमज निर्माण होऊन, त्याचा परिणाम आत्मविश्वास ढासळण्यात होऊ शकतो. प्रत्येक जण केव्हा ना केव्हा तरी न्यूनगंडाच्या भोवऱ्यात सापडतो. परंतु महिलांमध्ये वा लैंगिक अल्पसंख्याकांमध्ये न्यूनगंडाची भावना जास्त प्रमाणात आढळते, असे संशोधनातून निदर्शनास आले आहे. या प्रवृत्तीवर मात कशी करायची? स्वत:च्या कुवतीबद्दल शंका घेणाऱ्या विचारांना मनात थारा देऊ नका. योग्य दिशेने प्रयत्न केल्यास इच्छित साध्य होऊ शकते हे लक्षात ठेवा. तुमचे यश हे तुमच्या कर्तृत्वाचे फलित आहे हा विश्वास बाळगा. मित्रमैत्रिणींशी मोकळेपणाने चर्चा करा, त्यामुळे आत्मविश्वास वाढेल.

अंतर्निहित पूर्वग्रह (implicit bias) म्हणजे एखादी व्यक्ती किंवा समुदाय याबाबतची नकारात्मक भावना. साधारणपणे अंतर्निहित पूर्वग्रह बाळगणारी व्यक्ती त्या भावनेबाबत अनभिज्ञ तरी असते किंवा त्या भावनेचा उगम कसा होतो हे निश्चितपणे सांगू शकत नाही. पूर्वग्रह हा एखाद्या व्यक्तीशी अपमानास्पद, पक्षपाती किंवा नकारात्मक वर्तनास **(सूक्ष्म आक्रोश – microaggressions)** कारणीभूत ठरू शकतो. तसेच पूर्वग्रहदूषित वर्तनाची शिकार ठरलेल्या व्यक्तींवर अशा प्रसंगाचा प्रतिकूल परिणाम होऊन त्यांच्यात न्यूनगंडाची भावना बळावू शकते.

विचारपद्धत बदलणे शक्य आहे का? आपल्या मनातील पूर्वग्रह आणि त्यांचा इतरांवर होणारा परिणाम याबाबतीत जागरूक असणे महत्त्वाचे आहे. आपण इतरांशी कशा पद्धतीने बोलतो/वागतो याबद्दल संवेदनशील असले पाहिजे. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, पक्षपात/पूर्वग्रह निदर्शनास आणणे... जर तुम्ही पक्षपाती वर्तनाचे लक्ष्य वा साक्षीदार असाल, तर शक्य तितक्या प्रमाणात परिस्थिती सुधारण्याचा प्रयत्न करा. सुधारात्मक उपाययोजना परिस्थितीसापेक्ष असतात – कधी निषेध तर कधी समुपदेशन, कधी तात्काळ क्रिया/प्रतिक्रिया तर कधी नंतर सुचवलेले बदल वा योजना. पण एक मात्र लक्षात घ्यायला हवे की अशा प्रसंगांसाठी “readymade/रामबाण/सर्वांसाठी एक समान” यासारखी कोणतीही उपाययोजना अस्तित्वात नाही.

या गोष्टी तुम्हाला काही विशिष्ट प्रसंगांवर विचार करण्यास, तुमच्या मित्रमैत्रिणींसोबत रचनात्मक संवाद सुरू करण्यास प्रेरित करतील, आणि त्यायोगे सभोवताली जागरूकता वाढवण्यास मदत करतील, अशी आशा आहे.

लेखक –
दीपा चारी आणि वंदना नानल

चित्रण –
प्रसाद भा. देसाई

मुखपृष्ठ –
समृद्धि सिंह

घडवू सुयोग्य दृष्टिकोन
ISBN क्रमांक: 978–81–983014–9–9

प्रकाशक –
होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्र
टाटा मूलभूत संशोधन संस्था
वी एन पूरव मार्ग, मानखुर्द, मुंबई, भारत

लेखिकांबाबत



डॉ दीपा चारी

दीपा चारी या टाटा मूलभूत संशोधन संस्थेच्या (TIFR) होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्रात (HBCSE) 'भौतिकशास्त्राचे शिक्षण (Physics education)' या विषयात संशोधन करतात. 'विज्ञान प्रतिभा' या राष्ट्रीय पातळीवरील उच्च-माध्यमिक शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्या विज्ञान व गणित क्षमताविकास कार्यक्रमाच्या त्या प्रमुख आयोजक आहेत. लिंग समानतेबद्दल जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि त्यासंदर्भातील योजनात्मक कार्यवाहीसाठी त्या विविध संस्थात्मक कार्यक्रमांद्वारे काम करीत आहेत. २०२१-२२ दरम्यान Indian Physics Association च्या Gender in Physics Working Group (GIPWG) च्या कार्यवाही सदस्य म्हणून त्यांनी काम केले आहे.



प्रा. वंदना नानल

वंदना नानल या टाटा मूलभूत संशोधन संस्थेत (TIFR) वरिष्ठ प्राध्यापिका आहेत. त्या experimental nuclear and accelerator physics (प्रायोगिक अणूकेंद्रकीय आणि त्वरक भौतिकशास्त्र) या विषयां मध्ये न्यूट्रिनो ते अणूकेंद्रक संबंधित अनेक व्यापक आणि तरीही लक्षवेधी प्रश्नांवर संशोधन करतात. Indian Physics Association च्या Gender in Physics Working Group (GIPWG) च्या स्थापनेत त्यांचा सहभाग होता आणि २०२३-२४ दरम्यान त्यांनी GIPWG चे अध्यक्षपद सांभाळले. "She is – 75 Women in STEAM" मध्ये एक प्रेरणादायी आदर्श म्हणून त्यांना गौरविले आहे. त्यांचे विज्ञानक्षेत्रातील लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन देण्यासंदर्भातील विविध प्रकारचे काम उल्लेखनीय आहे.

MRP - Rs. 100/-

9 788198 301406

तुमचा अभिप्राय जरूर कळवा :